



**Vivimos en una sociedad de consumo en la que nos invitan constantemente desde la publicidad a tener lo último llegando a sentir en ocasiones que lo “necesitamos”.** Este hecho ha generado que en los últimos años surjan cada vez en mayor número diferentes casos de las llamadas socioadicciones. Éstas se caracterizan por ser una adicción no a una sustancia sino a actos socialmente aceptados como pueden ser ver la televisión, usar el móvil o Internet, o comprar.

La persona que es adicta a las compras no suele reconocer su problema hasta que éste tiene unas consecuencias muy graves ya que como en otras adicciones lo viven con mucha vergüenza.

Este problema es más frecuente en mujeres sobre todo de 40 a 50 años y afecta aproximadamente a un 3% de la población general según los últimos estudios.

Bajo esta adicción se suelen esconder estados depresivos y de ansiedad así como bajos niveles de autoestima. El problema se inicia cuando una persona encuentra gratificante el hecho de ir a comprar y empieza a utilizar esta actividad como única forma de encontrarse bien, o bien porque abandona otras actividades o bien porque llena un vacío. Este hecho hace que la persona empiece a asociar el acto de comprar con una sensación de bienestar. A partir de entonces la persona puede entrar en un círculo vicioso: en un momento de ansiedad o malestar siente el impulso de comprar y no puede resistirse; la persona compra algo y en ese momento siente una sensación de alivio y de bienestar que le sube el ánimo; posteriormente, al darse cuenta de que no ha podido evitar su impulso, que ha gastado un dinero que no debía gastar, y que lo ha gastado en algo inútil o que no necesita, un fuerte sentimiento de culpa junto con una fuerte autocrítica invaden a esta persona; el malestar derivado de estos sentimientos negativos se hace insoportable y provocan que la persona busque la forma de sentirse bien; la persona vuelve a comprar por ser ésta una forma fácil, rápida y efectiva de sentir ese alivio y bienestar que en ese momento tanto necesita.

Al principio la persona se justifica diciendo que era una oportunidad, que era un precio excepcional, que siempre viene bien para fondo de armario, etc., pero en la adicción a

las compras no es el objeto que se desea lo que lleva a la persona a comprar sino que es el hecho de comprar, independientemente de lo que se compre, lo que se busca. Al final la persona llega a acumular muchos objetos inútiles o ropa sin estrenar, llegando incluso a esconderla para que la gente a su alrededor no se dé cuenta de su problema.

Como en toda adicción, en los casos más graves, la persona puede acabar teniendo serios problemas familiares, sociales y económicos.

Este tipo de adicciones está relacionada en ocasiones con otras como puede ser por ejemplo la adicción a la comida en donde el patrón que sigue el sujeto es muy similar. Además de ciertos rasgos de personalidad que pueden hacer a la persona más vulnerable hay otros factores más sociales que favorecen el problema como son la proliferación de tiendas de todo a 1 euro, las tarjetas de cliente de diferentes cadenas comerciales que gratifican con descuentos si se hace determinadas compras, las tarjetas de créditos que facilitan el pago, o los cada vez más numerosos créditos rápidos que nos aseguran una cantidad sin “hacer preguntas”.

### **Algunos consejos para intentar controlar esta adicción pueden ser:**

Intentar hacer una lista de lo que se va a comprar, planificar el gasto para cada cosa, buscar otras alternativas de ocio y de “invertir” nuestro dinero, ser más crítico con la publicidad para no dejarnos engañar, no frecuentar lugares que inciten a las comprar como grandes centros comerciales, posponer la compra de algo que se desea 1 ó 2 días para reflexionar sobre su necesidad, etc.

Si estos consejos resultan inútiles o muy difíciles de llevar a cabo, quizás el primer paso sea reconocer que se tiene un problema y pedir ayuda.